



Beschwerden

Chronische Schmerzen bekämpfen mit TCM

Fast täglich behandeln wir Patienten mit Schmerzkrankungen mit gutem Erfolg in unseren Praxen. Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Tennisellbogen, Ischias, Rückenschmerzen: Praktisch jede Art von Schmerzen kann mit TCM behandelt werden. Insbesondere bei chronischen Schmerzen bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sinnvolle, alternative Behandlungsmöglichkeiten. Nach Auffassung der TCM sind Schmerzen prinzipiell auf eine Blockade des Energieflusses in bestimmten Leitbahnen (Meridianen) zurückzuführen. Bei lang andauernden, chronischen Schmerzen stellt sich zusätzlich eine Qi (Lebensenergie)- und Blut-

Schwäche ein, das heisst ein Mangel an den Grundsubstanzen des menschlichen Organismus. Dabei gelten verschiedene Faktoren als Ursachen:

- Klimatische Einflüsse wie z.B. Wind, Feuchtigkeit und Kälte: Wirken diese im Übermass auf unseren Körper und ist die Abwehrkraft zugleich nicht stark genug, wird der Qi- bzw. Blut-Fluss gestört und dies verursacht Beschwerden.
- Qi-Mangel: Bei einem Qi-Mangel ist das Immunsystem geschwächt, so dass krankmachende Faktoren leichter in den Körper eindringen können.
- Psychische Einflüsse: Ist der Mensch psychisch belastet,

wird der Körper auch in Mitleidenschaft gezogen. Psychische Belastung bringt den Qi-Mechanismus durcheinander, so dass die Meridiane unterversorgt werden.

- Unfälle oder Sportverletzungen: Das Qi wird blockiert und der Blut-Fluss gestaut. Als Folge entstehen Schmerzen.

Mit diesen Methoden werden die eingedrungenen, krankmachenden Faktoren wie Wind, Feuchtigkeit und Kälte ausgetrieben und die Schmerzen gelindert.

Zur Behandlung von chronischen Schmerzen werden in der TCM in erster Linie Akupunktur, Tuina-Massage und Schröpfen angewandt, allenfalls ergänzt mit Kräuter-Arzneimittel, Wärmebehandlung (Moxibustion, Wärmelampe, Bäder), Elektro-Akupunktur und Ohr-Akupunktur. Mit diesen Methoden werden die eingedrungenen, krankmachenden Faktoren wie Wind, Feuchtigkeit und Kälte ausgetrieben und die Schmerzen gelindert. Ziel der Behandlungen ist, die Blockade des Qi- und Blut-Flusses zu beseitigen, so dass die gestörte Qi- und Blut-Zirkulation wieder zum Fließen gebracht wird. Bei einem Qi-Mangel wird mittels TCM-Behandlungen das Qi gestärkt.

In der TCM wird Schmerz unter dem Begriff «Bi-Syndrom» (Bi = Blockade, Stauung, Sperrung) zusammengefasst. Je nach Symptomen werden Schmerzen in vier Bi-Typen unterteilt und entsprechend behandelt:

1) Typ wanderndes Bi-Syndrom

Symptombild: wandernde und ziehende Schmerzen, mal da, mal dort; Rötung und Überwärmung an den Schmerzstellen in der frühen Phase.

Behandlung: Akupunktur, Elektro-Akupunktur, Schröpfen, Tuina-Massage, Kräuter; 2–3 Mal in der Woche, 10 Mal ist eine Behandlungsserie.

2) Typ Schmerz-Bi-Syndrom

Symptombild: Schmerzen treten immer an denselben Stellen auf; Verschlimmerung bei nass-kaltem Wetter; Besserung

durch Wärme; eingeschränkte Beweglichkeit.

Behandlung: Akupunktur, Wärmelampe, Moxibustion, Tuina-Massage, Schröpfen, Kräuter; 2 Mal in der Woche, 15 Mal ist eine Behandlungsserie.

3) Typ haftendes Bi-Syndrom

Symptombild: Schwellung und Schmerzen an bestimmten Stellen mit Schweregefühl in den Gliedmassen; eingeschränkte Beweglichkeit; Taubheitsgefühl und Kribbeln auf der Haut.

Behandlung: Akupunktur, Elektro-Akupunktur, Wärmelampe, Schröpfen, Kräuter.

4) Typ Hitze-Bi-Syndrom

Symptombild: rote, geschwollene Gelenke mit starken Schmerzen; Besserung durch Kälte; meist begleitet von ganzkörperlichen Symptomen wie Fieber, Durst, Schüttelfrost etc.

Behandlung: Akupunktur, Blut ablassen (im übertragenen Sinne: Blut auslaufen lassen an bestimmten Stellen, um Hitze oder Schmerzen zu lindern), Schröpfen.

Prävention und Tipps für den Alltag:

- Schützen Sie sich gut vor Kälte und Wind. Eine kalte Dusche gerade nach dem Schwitzen ist nicht zu empfehlen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Vermeiden Sie kalte und fettige Speisen.
- Für Patienten, die bereits Schmerzen und Bewegungseinschränkungen haben, empfehlen wir Funktionsübungen (Bewegungsübungen mit Anweisungen durch den Arzt oder Therapeuten). Diese verbessern die Durchblutung und somit auch die Nährstoffversorgung im Gewebe, so dass eine Muskelatrophie (Muskelschwund) vermieden werden kann.
- Versuchen Sie, Ihre Stimmungslage auszugleichen und Stress zu reduzieren.
- Achten Sie darauf, einen geregelten Tagesablauf einzuhalten.
- Treiben Sie regelmässig Sport. Sanfte Bewegungen wie Yoga, Taichi und Qigong helfen Ihnen dabei, Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch via unsere Gratis-Hotline 0800 753 753.

